

Conchas de coliflor con queso

Sirve: 7 porciones

Ingredientes

1 libra pasta tipo conchas de trigo integral

8 tazas agua

2 tazas coliflor picada

1 1/2 tazas leche, descremada

1 cucharadita sal de ajo

1 taza harina

1/4 taza aceite vegetal

1 taza queso, bajo en grasa

Preparación

- 1) Llene 1 olla con 6 tazas de agua y deje hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue la pasta y cocine durante 8 minutos.
- 2) Escurra la pasta y llene la misma olla con 2 tazas de agua y deje hervir.
- 3) Coloque la coliflor picada en el agua hirviendo y cocine hasta que los ramilletes estén suaves (aproximadamente 4 minutos). Escurra la coliflor.
- 4) Coloque la coliflor cocida, 1/2 taza de leche y la sal de ajo en una licuadora. Mezcle hasta que quede suave.
- 5) En una olla aparte, caliente el aceite. Añada la harina y bata hasta que la mezcla quede suave. Agregue 1 taza de leche y cocine la mezcla hasta que burbujee y se espese.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	409
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	4 mg
Sodio	136 mg
Total de Carbohidrato	66 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	18 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	167 mg
Hierro	3 mg
Potasio	281 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Granos	3 1/2 onzas
 Lácteo	1/2 taza

Añada el queso y la coliflor y mezcle.

6) Una vez mezclada, retire del fuego. Agregue la pasta de vuelta en la salsa y sirva.

Notas

Para fines del análisis de nutrición, se utilizó queso cheddar bajo en grasa.

Michigan State University Extension - Midland County. With Veggies, More Matters! cookbook